



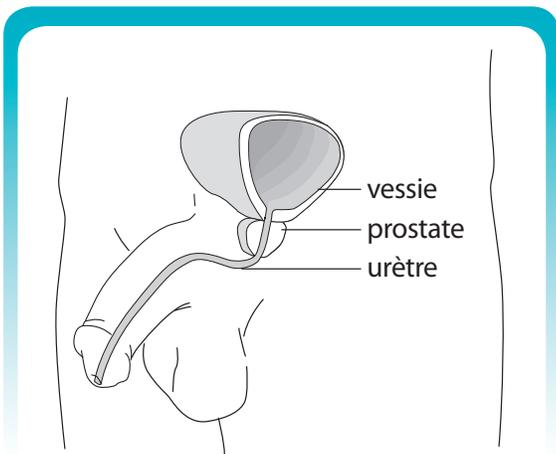
## Prévention du cancer de la prostate

Le cancer de la prostate est un trouble fréquent chez l'homme. Voici quelques trucs que vous pouvez essayer pour tenter de réduire votre risque de présenter ce cancer.

**L**e cancer de la prostate est le cancer le plus souvent diagnostiqué chez les hommes au Canada : un homme sur six en sera atteint. S'il est diagnostiqué tôt, le cancer de la prostate peut habituellement être guéri. Même dans les cas de stade avancé, le traitement peut soulager les symptômes et prolonger la survie. Ce dépliant vous présente différents faits au sujet du cancer de la prostate et des moyens pour le prévenir.

### Qu'est-ce que la prostate?

La prostate est une petite glande de la taille et de la forme d'une châtaigne. Elle est située juste en dessous de la vessie et entoure l'urètre, canal permettant le passage de l'urine à partir de la vessie et par le pénis pendant la miction. Les femmes n'ont pas de prostate. La prostate sécrète un liquide qui s'ajoute au sperme, substance transportant les spermatozoïdes.



### Qu'est-ce qu'un cancer?

Normalement, les cellules de votre organisme se développent de façon organisée et contrôlée. Il y a équilibre entre les nouvelles cellules formées et les vieilles cellules qui meurent. Grâce à cet équilibre, le nombre de cellules demeure sensiblement le même. Lorsque cet équilibre est rompu, les nouvelles cellules apparaissent plus rapidement que les vieilles cellules ne disparaissent. Ces cellules deviennent anormales

et peuvent former une tumeur. Les tumeurs sont bénignes (non cancéreuses) lorsque leur croissance est lente et qu'elles ne se dispersent pas dans le reste de l'organisme. Par contre, les tumeurs malignes ou cancéreuses envahissent et détruisent les tissus normaux. Ces tumeurs peuvent se propager à d'autres parties de l'organisme, où elles continuent à se développer (c'est ce qu'on appelle des métastases).

### Qu'est-ce que le cancer de la prostate?

Le cancer de la prostate apparaît lorsque des cellules à l'intérieur de cette glande continuent de se développer de façon anarchique et menacent de se propager à d'autres endroits du corps. Il ne faut pas confondre le cancer de la prostate avec l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP), une augmentation du volume de la prostate très fréquente et non liée au cancer et qui peut comprimer l'urètre, entraînant des symptômes urinaires. La plupart des cancers de la prostate ne causent aucun symptôme urinaire. À mesure que l'homme vieillit, la prostate augmente naturellement de volume, ce qui peut occasionner des problèmes à vider la vessie. L'HBP n'est pas associée au cancer de la prostate.

### Qui peut présenter un cancer de la prostate?

Nous ne pouvons pas changer certaines choses : par exemple, les gènes qui nous viennent de nos parents. À l'heure actuelle, nous savons que certains cancers de la prostate peuvent être héréditaires. Les hommes dont un parent du premier degré (père, frère) a souffert d'un cancer présentent un risque plus élevé de cancer de la prostate. Certaines races ou certains groupes ethniques courent aussi un risque accru de présenter un cancer de la prostate (p. ex. les hommes d'origine africaine). Règle générale, le risque de cancer de la prostate croît avec l'âge (plus de 55 ans).

## Peut-on prévenir le cancer de la prostate?

Comme nous venons de le mentionner, il y a des choses qu'on ne peut pas changer; cela dit, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque de présenter un cancer de la prostate. Surveiller votre alimentation est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour réduire ce risque. Les hommes atteints d'obésité sont plus susceptibles de présenter un cancer de la prostate. De plus, la majorité des hommes atteints de cancer de la prostate meurent d'autres causes – en particulier des maladies cardiovasculaires (p. ex. une crise cardiaque ou un AVC). Une alimentation saine permettant de prévenir l'obésité et les maladies cardiovasculaires aidera donc à prévenir un cancer de la prostate. Une alimentation faible en gras, en viande rouge, en viandes trop cuites (calcinées) et en viandes transformées (saucisses, bacon et hot dogs) peut réduire votre risque de cancer de la prostate. Des données montrent aussi que l'abandon du tabac peut aider à prévenir l'apparition d'un cancer de la prostate. D'autre part, manger beaucoup de légumes réduit le risque de cancer de la prostate, en particulier les légumes contenant du soufre comme le chou, le brocoli, les choux de Bruxelles et le chou-fleur, qui contiennent des antioxydants, reconnus pour leurs propriétés anticancéreuses. Les acides gras oméga-3, qu'on retrouve surtout dans les huiles de poisson, auraient aussi des effets protecteurs contre le cancer de la prostate. De la même façon, il semble que faire de l'exercice pourrait être bénéfique.

## Puis-je réduire mon risque en prenant des suppléments vitaminiques?

Aucune donnée ne montre que des vitamines ou des suppléments auraient un effet sur le risque de cancer de la prostate. On a cru que la vitamine E et le sélénium pouvaient aider, mais une étude d'envergure menée récemment a montré que tel n'est pas le cas. Des données montrent que les hommes ayant des taux élevés de vitamine D courent un risque moins important de cancer de

la prostate, mais aucune étude n'a montré que la prise de suppléments de vitamine D pouvait aider à réduire ce risque. Il a été montré qu'une alimentation riche en fruits et légumes, surtout des caroténoïdes et des produits à base de tomates cuites, aidait à réduire le risque de cancer de la prostate. Les lycopènes, particulièrement, peuvent être bénéfiques. Les sources de lycopènes incluent les tomates, les papayes et le melon d'eau. Les lycopènes provenant des tomates sont mieux absorbés après la cuisson.

## Existe-t-il des médicaments pouvant réduire le risque de cancer de la prostate?

Deux études distinctes menées chez un grand nombre d'hommes (>20 000) ont montré qu'une classe de médicaments appelés inhibiteurs de la 5-alpha-réductase réduisait le risque de cancer de la prostate de 25 % en comparaison avec un placebo (pilule de sucre). Il y a deux inhibiteurs de la 5-alpha-réductase actuellement sur le marché : le finastéride et le dutastéride. Ces médicaments sont habituellement prescrits aux hommes atteints d'HBP afin de réduire la taille de la prostate et de soulager les symptômes. Consultez votre médecin pour déterminer si vous pouvez prendre ces agents pour réduire votre risque de cancer de la prostate.

## Conclusion

Même si vous ne pouvez pas modifier certaines choses comme les gènes que vous avez hérités de vos parents, des données démontrent qu'éviter l'obésité aide à prévenir le cancer de la prostate. Une alimentation saine, un programme d'exercices et l'abandon du tabac sont non seulement bons pour prévenir le cancer de la prostate, mais bénéfiques pour votre cœur et votre santé en général. Parlez à votre médecin au sujet d'un traitement par inhibiteur de la 5-alpha-réductase pour déterminer si un tel traitement vous conviendrait. Et comme vous le savez sans doute, des visites régulières chez le médecin vous aideront aussi à rester en bonne santé.

Cette publication est produite par

Canadian Urological Association  
The Voice of Urology in Canada



Association des Urologues du Canada  
La voix de l'urologie au Canada

Cette publication est approuvée par



ASSOCIATION DES  
UROLOGUES  
DU QUÉBEC

Les informations présentées dans cette publication ne visent pas à remplacer une opinion médicale ni à se substituer à la consultation d'un médecin qualifié. L'Association des urologues du Canada décline toute responsabilité, légale ou autre, causée de quelque façon que ce soit, incluant la négligence, pouvant découler des informations contenues ou référencées dans cette brochure.

© 2014, Association des urologues du Canada. Tous droits réservés.

[cua.org](http://cua.org)